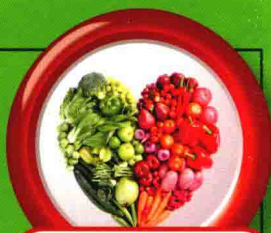


常用食物



超值精华
大字版

相宜相克 与温凉性 速查手册

前国家领导人专职保健医生
著名医学科学家
中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

主编
胡维勤

花生



平

【相忌】
花生+肉桂 降低营养
花生+蕨菜 易导致腹胀

芝麻



平

【相宜】
芝麻+核桃 改善睡眠
芝麻+海带 美容抗衰老

洋葱



温

【相宜】
洋葱+鸡肉 延缓衰老
洋葱+玉米 降压降脂
【相忌】
洋葱+黄豆 影响钙吸收
洋葱+虾 易形成结石

牛

平



【相宜】
牛肉+芹菜 降低血压
牛肉+土豆 保护胃黏膜

南

温



【相宜】
南瓜+牛肉 补脾健胃
南瓜+山药 提神补气
【相忌】
南瓜+虾 易引起痢疾
南瓜+羊肉 易引发黄疸

香蕉



寒

【相忌】
香蕉+西瓜 易引起腹泻
香蕉+芋头 易导致腹胀

172 种常用食物营养功效及温凉性

2000 余组相宜与相克搭配

16 种特定人群、40 种常见疾病、36 条四季养生饮食宜忌

附送 18 道配有二维码的养生食谱



常用食物相宜相克 与温凉性速查手册

胡维勤 主编





图书在版编目 (CIP) 数据

常用食物相宜相克与温凉性速查手册/胡维勤主编.
—武汉:湖北科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5352-7279-9

I. ①常… II. ①胡… III. ①忌口—基本知识 IV.
①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第266974号

策划编辑/刘焰红 黄 佳

责任编辑/赵襄玲

封面设计/宋 丽

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/711×1016 1/16

印 张/14

字 数/320千字

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

定 价/19.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



Preface 序言

近几年来,随着现代营养科学的发展与健康知识的普及,人们越来越重视日常膳食营养搭配的科学性,不少关于食物之间的健康搭配法与禁忌搭配法在人群中一传十、十传百地流传开来。其实,食物之间要讲究科学搭配并不是现代社会才有的话题,早在元代,我国就诞生了一本专门论述饮食宜忌的养生古籍《饮食须知》,它的作者贾铭是一位因坚持“慎饮食”而活到106岁高龄的元代养生专家,他在书中提出了“养生者未尝不害生”的观点,提倡人们要合理膳食。全书以“饮食精以养生”、“物性有相反相忌”为指导思想,将食物分为水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类八大种,介绍了食物的性味、宜忌等,至今仍是厨师取菜的重要参考。

话说在吃穿不愁的,人们对于饮食健康的追求一刻也没有停下脚步,然而在追求健康的过程中,各种疑问也不断出现。人们也越来越不敢乱吃,“三高”、“富贵病”早已让人们尝到“不慎饮食”的苦果。除了不吃高糖分、高脂肪、含致癌成分的食物,其他各种食物就能够随意吃吗?究竟怎么吃才能“养生”而不“害生”呢?本书就旨在帮助人们解答这一困惑。

本书共分为4个部分,第一部分精选了172种日常生活中最常用的食材,包括蔬菜类、肉禽类、蛋奶类、水产类、菌菇类、水果类、干果类、粮豆类、饮品类、调料类和中药材,详细介绍了其性味、营养成分、食疗功效、选购及贮存要点、适宜人群和不宜人群,并列举出了每种食材的相宜搭配与相忌搭配,以及相宜相忌的原因;第二部分介绍16种特定人群的饮食宜忌,这些人群包括婴幼儿、学生、孕产妇、青年人、中年人、老年人、脑力劳动者、电脑工作者、肾虚之人、脾虚之人等,针对每一种人群的身体特点,推荐了相应的饮食原则,并列举出宜吃的食物和忌吃的食物;第三部分介绍40种常见疾病的宜吃食物和忌吃食



物，将饮食宜忌细化为类，每一类下列举出相应的食物，如过敏症患者宜吃具有抗病毒能力、富含维生素D的食物（小白菜、西红柿、柑橘、柠檬等）；忌吃易使皮肤血管扩张的食物茶、酒、辣椒、草莓等，以便患者针对具体的症状，更加清晰地掌握挑选食物的原则。第四部分主要讲述四季饮食食生的宜忌知识。书中尽可能地考虑到各类人群和疾病患者的具体需要，希望为读实现合理膳食尽一些绵薄之力。

本书的另一特点是将每一种食物的温凉性做出了非常清晰而明显的标注，将食物的寒、凉、平、温、热等性质做成醒目的LOGO，使您一眼就能看到，也因此实现了本书成为一本“速查手册”的目标，希望您能为您节省宝贵的时间。因为在进行膳食搭配的过程中，根据食物的温凉性来搭配是最实用、最便捷的方法之一，其来源于中医理论，运用于生活实践。一般情况下，寒凉性的食物适宜搭配温热性的食物中和，避免其对身体造成的偏性影响，如温性的羊肉搭配凉性的白萝卜。有时候根据身体的需要，用同性、同功效的食物搭配，可加强某些食疗效果，如凉性的苋菜搭配同样凉性的豆腐，则可以达到更好的清热解毒功效，但此方法不适用于极寒性或极热性的食物。

食物的搭配涉及很多方面的知识，很难一言以蔽之。由于编者个人水平和经验有限，书中难免出现一些疏漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。



Contents 目录

Part 1 | 常见食物相宜相克与温凉性速查

◎蔬菜类

白菜.....	002
小白菜.....	003
包菜.....	004
菠菜.....	005
四季豆.....	006
豇豆.....	007
西红柿.....	008
西蓝花.....	009
韭菜.....	010
莴笋.....	011
洋葱.....	012
青椒.....	013
蒜薹.....	014
花菜.....	015
茼蒿.....	016
生菜.....	017
油麦菜.....	018
芹菜.....	019
茼蒿.....	020
空心菜.....	021
黄豆芽.....	022
绿豆芽.....	023
白萝卜.....	024
胡萝卜.....	025
南瓜.....	026

黄瓜.....	027
冬瓜.....	028
丝瓜.....	029
苦瓜.....	030
茄子.....	031
土豆.....	032
山药.....	033
芋头.....	034
莲藕.....	035
茭白.....	036

◎肉禽类

猪肉.....	037
猪蹄.....	038
猪肝.....	039
猪肚.....	040
猪骨.....	041
牛肉.....	042
羊肉.....	043
狗肉.....	044
鸡肉.....	045
鸭肉.....	046
鸽肉.....	047
乌鸡.....	048
鹅肉.....	049
鹌鹑.....	050



◎蛋奶类

鸡蛋.....	051
鸭蛋.....	052
鹅蛋.....	052
鹌鹑蛋.....	053
鸽子蛋.....	054
咸鸭蛋.....	055
松花蛋.....	056
牛奶.....	057
酸奶.....	058

◎水产类

草鱼.....	059
鲤鱼.....	060
鲫鱼.....	061
鲢鱼.....	062
青鱼.....	063
武昌鱼.....	064
带鱼.....	065
鳝鱼.....	066
鱿鱼.....	067
甲鱼.....	068
虾.....	069
螃蟹.....	070
海参.....	071
海蜇.....	072
海带.....	073
紫菜.....	074

◎菌菇类

黑木耳.....	075
银耳.....	076

香菇.....	077
口蘑.....	078
草菇.....	079
平菇.....	080
金针菇.....	081
猴头菇.....	082
鸡腿菇.....	083
杏鲍菇.....	084
茶树菇.....	085

◎水果类

苹果.....	086
梨.....	087
芦柑.....	088
橘子.....	089
葡萄.....	090
西瓜.....	091
草莓.....	092
橙子.....	093
香蕉.....	094
柚子.....	095
榴莲.....	095
菠萝.....	096
桃子.....	097
樱桃.....	098
杧果.....	099
山楂.....	100
柠檬.....	101
猕猴桃.....	102
荔枝.....	103
木瓜.....	104
香瓜.....	105



◎干果类

莲子.....	106
核桃.....	107
花生.....	108
杏仁.....	109
板栗.....	110
白果.....	111
腰果.....	111
葵瓜子.....	112
葡萄干.....	112
松子.....	113
榛子.....	113
开心果.....	114

◎粮豆类

粳米.....	115
糯米.....	116
小米.....	117
黑米.....	118
燕麦.....	119
薏米.....	120
高粱.....	121
芝麻.....	121
红豆.....	122
绿豆.....	123
黄豆.....	124
扁豆.....	125
毛豆.....	126
蚕豆.....	126
豆腐.....	127
腐竹.....	128

◎饮品类

豆浆.....	129
柠檬汁.....	129
糯米酒.....	130
白酒.....	130
黄酒.....	131
葡萄酒.....	131
啤酒.....	132
绿茶.....	133
红茶.....	133
桂花茶.....	134
茉莉花茶.....	134
菊花茶.....	135
玫瑰花茶.....	136
蜂蜜.....	137

◎调料类

辣椒.....	138
葱.....	139
姜.....	140
蒜.....	141
胡椒.....	142
花椒.....	143
醋.....	144
白糖.....	145
红糖.....	146

◎中药材

枸杞.....	147
菊花.....	148
人参.....	149
西洋参.....	150



党参.....	150
燕窝.....	151
鹿茸.....	151
冬虫夏草.....	152
阿胶.....	152
当归.....	153

薄荷.....	153
金银花.....	154
黄芪.....	154
百合.....	155
红花.....	155

Part 2 | 特定人群饮食宜忌速查

婴幼儿.....	158
儿童.....	159
学生.....	160
青年人.....	161
中年男性.....	162
中年女性.....	163
孕妇.....	164
产妇.....	165

老年人.....	166
脑力劳动者.....	167
体力劳动者.....	168
电脑工作者.....	169
血虚之人.....	170
肺虚之人.....	171
肾虚之人.....	172
脾虚之人.....	173

Part 3 | 常见疾病饮食宜忌速查

感冒.....	176
哮喘.....	176
咳嗽.....	177
慢性咽炎.....	177
过敏症.....	178
头痛.....	178
眩晕.....	179
腹胀.....	179
腹泻.....	180
贫血.....	180
耳鸣.....	181
口臭.....	181
青光眼.....	182

白内障.....	182
口腔溃疡.....	183
过敏性鼻炎.....	183
脱发.....	184
高血压.....	184
高脂血症.....	185
糖尿病.....	185
冠心病.....	186
胆结石.....	186
动脉硬化.....	187
肝炎.....	187
脂肪肝.....	188
胃炎.....	188



胃及十二指肠溃疡.....	189
慢性支气管炎.....	189
肾炎.....	190
痛风.....	190
失眠.....	191
便秘.....	191
骨质疏松.....	192

痤疮.....	192
痔疮.....	193
类风湿性关节炎.....	193
痛经.....	194
老年痴呆症.....	194
前列腺肥大.....	195
阳痿.....	195

Part 4 | 四季养生宜忌

◎春季

【春季养生饮食之宜】..... 198

【春季养生饮食之忌】..... 199

韭菜炒牛肉.....	200
茯苓胡萝卜鸡汤.....	200
山药薏米红豆粥.....	201
红枣芋头.....	201

◎夏季

【夏季养生饮食之宜】..... 202

【夏季养生饮食之忌】..... 203

丝瓜炒猪心.....	204
鲫鱼苦瓜汤.....	204
花生莲藕绿豆汤.....	205
白扁豆豆浆.....	205

◎秋季

【秋季养生饮食之宜】..... 206

【秋季养生饮食之忌】..... 207

茯苓山楂炒肉丁.....	208
--------------	-----

百合白果鸽子煲..... 208

红薯莲子银耳汤..... 209

蜂蜜蒸百合雪梨..... 209

◎冬季

【冬季养生饮食之宜】..... 210

【冬季养生饮食之忌】..... 211

枸杞黑豆炖羊肉.....	212
桂圆炒海参.....	212
韭菜鲜虾粥.....	213
核桃黑芝麻豆浆.....	213
蘑菇无花果炖乌鸡.....	214
板栗牛肉粥.....	214



Part 1

常见食物相宜相克 与温凉性速查

中国自古便有“药食同源”之说，认为食物和药物之间并无明显的分界线，并认为各种食材也具有“四性”、“五味”，即寒、热、温、凉，及辛、甘、酸、苦、咸。对食物的这种认知，有助于我们在搭配食物的时候更加科学、精当，这里就为您详细解读了最常见的172种食材和中药材，尤其突出标注了其温凉性，方便查阅。



蔬菜类

白菜

性味
归经性平，味甘；
归肠、胃经。

【食疗功效】消食下气、解热除烦、通利肠胃、利尿生津，对热病津伤口渴、食滞胀满有食疗作用。

【营养成分】维生素C、维生素B₁、维生素B₂、膳食纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁、锌等。

【选购】

选择颜色翠绿、卷叶坚实、根部切口新鲜水嫩的。同样大小的应选重量更重的。

【贮存】

如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下，竖放在通风处。

【适宜人群】

大小便不利、维生素缺乏、免疫力低下者。

【不宜人群】

胃寒、腹痛、腹泻者，以及甲状腺功能低下者。

✓ 相宜搭配及功效



白菜+青椒：促进消化



白菜+猪肉：补充营养，通便



白菜+鲤鱼：改善妊娠水肿



白菜+虾仁：防止牙龈出血，解热除燥



白菜+海带：防治碘不足



白菜+板栗：去除雀斑和黑眼圈



白菜+蚕豆：增加抵抗力



白菜+牛肚：增强体质

× 相克搭配及后果



白菜+兔肉：易引起腹泻、呕吐



白菜+黄瓜：降低白菜的营养价值



白菜+鳕鱼：易致身体不适



白菜+羊肝：破坏维生素C

小白菜

性味
归经

性平，味甘；
归肺、胃、大肠经。



【**食疗功效**】清热除烦、行气祛瘀、消肿散结、通利肠胃，对肺热咳嗽、胸闷心烦、食少便秘有食疗作用。

【**营养成分**】维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、膳食纤维、胡萝卜素、钙、铁、硒等。

【选购】

选择颜色翠绿、较小棵的，口感鲜脆、不干涩，以20~25厘米者为宜。

【贮存】

小白菜不宜长时间贮存，否则营养成分容易流失，最好现吃现买，一次不买太多。

【适宜人群】

肺热咳嗽、便秘、疮疡患者，缺钙者、考试前精神紧张者。

【不宜人群】

脾胃虚寒、大便溏薄者。

√ 相宜搭配及功效



小白菜+虾皮：营养全面



小白菜+豆腐：清热去火



小白菜+薏米：健脾，清热利湿



小白菜+排骨：清热除烦，通利肠胃



小白菜+猪肉：增强体质



小白菜+香菇：增强免疫力



小白菜+竹笋：防癌抗癌



小白菜+黑木耳：润肠通便，补钙

× 相克搭配及后果



小白菜+兔肉：易引起腹泻、呕吐



小白菜+醋：营养流失



小白菜+黄瓜：破坏维生素C



小白菜+螃蟹：破坏维生素C

包菜

性味
归经

性平，味甘；
归脾、胃经。



【食疗功效】清热止痛、利五脏、壮筋骨、抗癌，对胃脘疼痛、多梦易醒、耳目不聪、关节屈伸不利有食疗作用。

【营养成分】维生素C、维生素B₆、维生素E、维生素U、膳食纤维、胡萝卜素、叶酸、钾等。

【选购】

选择叶球结实、手感较硬、同重量体积较小者，以平头型、圆头型为佳。

【贮存】

将包菜心挖除，用蘸湿的白纸塞入其中，再用保鲜膜包起来，放入冰箱冷藏室。

【适宜人群】

动脉硬化、胆结石、肥胖、消化道溃疡患者。

【不宜人群】

皮肤瘙痒、眼部充血、脾胃虚寒、泄泻者。

✓ 相宜搭配及功效



包菜+黑木耳：健胃补脑，强身生津



包菜+猪肉：润肠胃，生津，强身



包菜+西红柿：益气生津



包菜+鲤鱼：改善妊娠水肿



包菜+青椒：助消化，增进食欲



包菜+海带：防治碘不足



包菜+海米：提高营养价值



包菜+香菇：强壮身体，防病抗病

✗ 相克搭配及后果



包菜+黄瓜：影响维生素C的吸收



包菜+动物肝脏：破坏营养成分



包菜+兔肉：易引起腹泻、呕吐



包菜+蛋清：降低营养价值

菠菜

性味
归经

性凉，味甘；
归胃、大肠经。



【食疗功效】活血脉、通肠胃、补血止血、滋阴平肝，对高血压、糖尿病、消化不良、便秘、贫血有食疗作用。

【营养成分】蛋白质、维生素C、膳食纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁、叶酸、草酸、磷脂等。

【选购】

选择叶嫩、小棵、叶面宽、叶柄短、根部保留完整且红短者，以叶子翠绿者为佳。

【贮存】

用保鲜膜包好放进冰箱，或将整捆菠菜叶朝下、根朝上存放在潮湿的土里。

【适宜人群】

贫血、糖尿病、高血压、习惯性便秘、痔疮患者及皮肤粗糙者。

【不宜人群】

肾炎、肾结石、尿路结石患者及脾虚便溏者。

✓ 相宜搭配及功效



菠菜+海带：防治结石



菠菜+猪肝：防治贫血



菠菜+鸡蛋：提高维生素B₁₂的吸收



菠菜+茄子：加快血液循环



菠菜+花生：有利于维生素的吸收



菠菜+粉丝：促进营养素的吸收



菠菜+胡萝卜：保持心血管畅通



菠菜+鸡血：保肝护肾

✗ 相克搭配及后果



菠菜+豆腐：不利于钙的吸收



菠菜+韭菜：有滑肠作用，易引起腹泻



菠菜+蜂蜜：易引起心痛



菠菜+黄瓜：破坏维生素C

四季豆

性味
归经

性平，味甘、淡；
归脾、胃经。



【**食疗功效**】调和脏腑、益气健脾、消暑化湿，对脾虚兼湿、食少便溏、湿浊下注、暑湿伤中有食疗作用。

【**营养成分**】蛋白质、氨基酸、膳食纤维、维生素A、维生素C、钙、磷、铁、钾等。

【选购】

选择豆荚饱满、表皮光洁无虫痕，手感较硬的，以豆荚翠绿，豆粒青白色者为佳。

【贮存】

用塑料袋装好放入冰箱冷藏，能保存5~7天，但是放久了会逐渐出现咖啡色斑点。

【适宜人群】

食欲不振、皮肤瘙痒、急性肠胃炎、癌症患者，妇女多白带者。

【不宜人群】

腹胀者。

✓ 相宜搭配及功效



四季豆+香菇：抗老化，抗癌，护眼



四季豆+鸡蛋：提高营养价值



四季豆+鸡肫：开胃消食



四季豆+花椒：促进骨骼生长



四季豆+莴笋：补钙、清热



四季豆+豆腐：调理慢性肝炎



四季豆+猪肉：促进维生素B₁₂的吸收



四季豆+土豆：缓解急性肠胃炎症状

✗ 相克搭配及后果



四季豆+醋：破坏营养物质



四季豆+咸鱼：影响钙的吸收



四季豆+田螺：对结肠不利

豇豆

性味
归经

性平，味甘；
归脾、胃经。



【食疗功效】健脾开胃、利尿除湿、理中益气，对脾胃虚弱、食少便溏、妇女带下、小便不利有食疗作用。

【营养成分】蛋白质、膳食纤维、叶酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、铁、镁、钾等。

【选购】

选择粗细均匀、子粒饱满、色泽鲜艳、透明有光泽者，过细、有裂口者不宜购买。

【贮存】

用塑料袋密封，放在阴凉通风处，温度应保持在10~25℃。

【适宜人群】

糖尿病、高血压、冠心病、肥胖、皮肤瘙痒患者，肾虚者。

【不宜人群】

气滞便秘者。

✓ 相宜搭配及功效



豇豆+冬瓜：补肾，消水肿



豇豆+鸡肉：增进食欲



豇豆+蒜：帮助消化，杀菌消毒



豇豆+猪肉：健脾补肾，生精养血



豇豆+木耳：降脂降压，保护心血管



豇豆+玉米：调理脾胃虚弱



豇豆+花菜：补肾健脾，润肺爽喉



豇豆+绿豆：清热解毒

✗ 相克搭配及后果



豇豆+桂圆：引起腹胀



豇豆+糖：影响糖的吸收



豇豆+葡萄：影响维生素B₁的吸收



豇豆+浓茶：影响维生素B₁的吸收